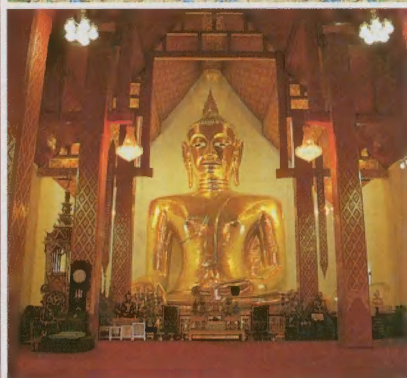
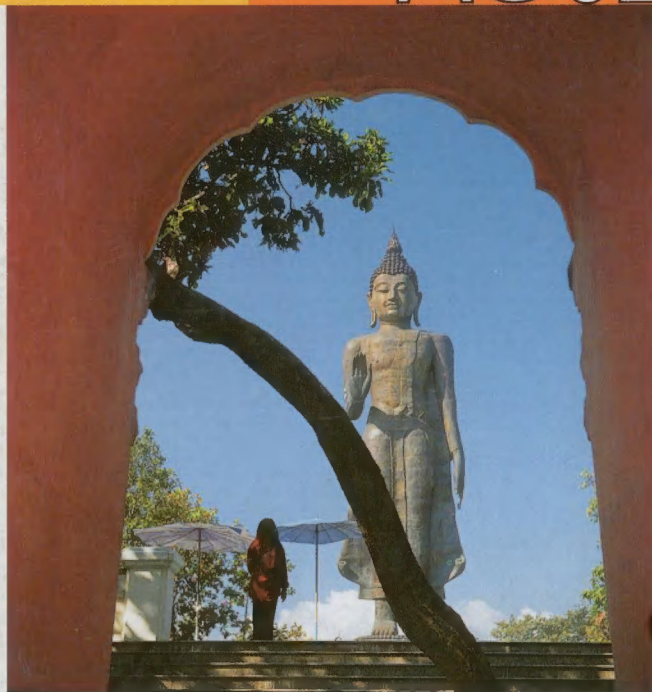


อภินันทนาการจาก

อนก

คู่มือท่องเที่ยว

พะเยา



ชมกว๊านพะเยาแหล่งชีวิต

นมัสการพระเจ้าตนหลวงวัดศรีโคมคำ

เที่ยวอุทยานแห่งชาติแห่งเทือกเขาผีปันน้ำ

เยือนถิ่นไทยลื้อเชียงม่วน-เชียงคำ

ผลิตภัณฑ์ชุมชน ภูมิปัญญาแห่งท้องถิ่น



คู่มือท่องเที่ยวพะเยา



ตราประจำจังหวัด

รูปพระเจ้าตนหลวง ซึ่งเป็นพระพุทธรูป
คู่บ้านคู่เมืองพะเยา มีลายกนก ๙ ลาย หมายถึง
๙ อำเภอของเมืองพะเยาที่แยกจากจังหวัดเชียงราย
และรูปวงข้าวหมายถึงความอุดมสมบูรณ์
แอ่งน้ำใต้ฐานพระเจ้าตนหลวงหมายถึงถึงกว๊านพะเยา

คำขวัญประจำจังหวัด

กว๊านพะเยาแหล่งชีวิต
ศักดิ์สิทธิ์พระเจ้าตนหลวง
บวงสรวงพ้อขุนจำเมือง
งามลือเลื่องดอยบุษราคัม

สารบัญ

ความเป็นมาของพะเยา	๓
แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ	๔
วิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยลื้อ	๘
แผนที่จังหวัดพะเยา	๑๐
ท้องแหล่งธรรมชาติ	๑๒
ของฝากจากพะเยา	๑๕
สิ่งอำนวยความสะดวก	๑๖
หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ	๑๗
การเดินทางสู่พะเยา	๑๘

พ

พะเยาเป็นจังหวัดเล็กๆ มีพื้นที่ประมาณ ๖,๓๓๕ ตาราง
กิโลเมตร แบ่งการปกครองออกเป็น ๙ อำเภอ ๒ กิ่งอำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง
พะเยา อำเภอรุน อำเภอเชียงคำ อำเภอเชียงม่วน อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง
อำเภอแม่ใจ กิ่งอำเภอภูซาง และกิ่งอำเภอภูกามยาว

ในอดีต ภาพของเมืองพะเยาเป็นเมืองปิด เมืองผ่าน ผู้คนที่แวะเวียน
มามักมองข้ามและผ่านไป นักท่องเที่ยวต่าง ๆ ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ส่วน
ใหญ่ใช้เป็นเพียงทางผ่านไปสู่แหล่งท่องเที่ยวของเชียงราย และให้ความสนใจกับ



แหล่งเศรษฐกิจ การค้าขายแดน

อำเภอแม่สาย หรือสามเหลี่ยมทองคำ

อำเภอเชียงแสนมากกว่า เป็นเพราะการเดินทางซึ่งใช้เวลาอีกไม่มากนัก
จากพะเยา ความจริงแล้วพะเยาเป็นเมืองที่มีของดีอยู่มาก เป็นเมืองที่
น่าอยู่ มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความโดดเด่นทางด้านวัฒนธรรม มีงานหัตถกรรม โดยเฉพาะงานแกะสลัก
พระพุทธรูปหินทรายของสกุลช่างพะเยาในยุคเรืองที่สุดในอดีตที่ยังคง
หลงเหลือให้ได้ชื่นชมกันอยู่

อนุสาร อ.ส.ท. จึงได้จัดทำคู่มือท่องเที่ยวพะเยาขึ้น
เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทำความรู้จักและเข้าใจในวิถีชีวิตท้องถิ่น ตลอดจน
แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรมของจังหวัดพะเยา
และการท่องเที่ยวอย่างมีจิตสำนึกเป็นส่วนช่วยในการอนุรักษ์สมบัติของ
ชาติต่อไป



จัดทำโดย

อนุสาร อ.ส.ท. การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

๒๐๒ อาคารเลข คองคอร์ด ถนนรัชดาภิเษก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

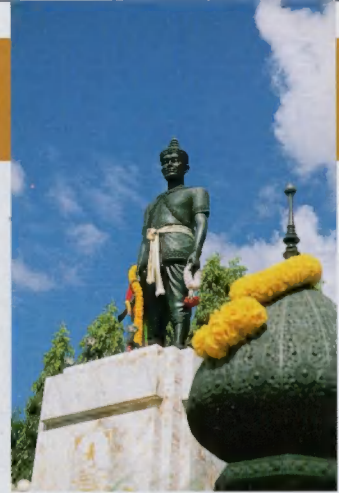
โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๑๒๒๒ โทรสาร ๐-๒๖๔๔-๑๑๑๑

เกียรียงไกร เรือนแก้ว...เรียบเรียงข้อมูลและรวบรวมภาพ พ.ศ. ๒๕๕๔

ความเป็นมาของพะเยา

พะเยาเป็นเมืองเก่าแก่เมืองหนึ่งในแคว้นล้านนา เดิมมีชื่อว่า "ภูกามยาว" หรือ "พยาว" มีอายุกว่า ๙๐๐ ปี ตั้งขึ้นในพุทธศตวรรษที่ ๑๖ โดยขุนจอมธรรม พระราชโอรสพญาเงิน หรือลาวเงิน กษัตริย์แห่งราชวงศ์ลาวจกราช ผู้ครองเมืองหิรัญนครเงินยาง เชียงแสน และเจริญรุ่งเรืองสูงสุดในสมัยพญาเง้าเมือง มีฐานะเรียกว่า "อาณาจักรพะเยา" คู่กับอาณาจักรล้านนาของพญามังราย และอาณาจักรสุโขทัยของพญารามคำแหง มีสัมพันธไมตรีกันอย่างแน่นอนทั้ง ๓ อาณาจักร หลังจากนั้นมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองตามอิทธิพลของอาณาจักรต่างๆ ที่ผลัดกันมีอำนาจในแถบนี้ ปลายพุทธศตวรรษที่ ๑๙ ในรัชสมัยของพญาคำลือ พะเยาถูกพญาคำฟูร่วมมือกับพญากาวน่านตีได้ และผนวกเข้าไว้ในอาณาจักรล้านนา กลายเป็นเมืองเล็กๆ ที่ขึ้นอยู่กับเมืองเชียงราย

กระทั่งล่วงเข้าสู่รัชสมัยของสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ พะเยากลับฟื้นฟูก่อตั้งขึ้นอีกครั้งในฐานะเมืองหน้าด่านที่ขึ้นกับเมืองลำปางในปี พ.ศ. ๒๓๘๖ และมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากแบบเดิมเป็นระบบมณฑลเทศาภิบาล ในรัชกาลที่ ๕ พะเยาก็ถูกผนวกเข้าไว้ใน "มณฑลลาวเฉียง" ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น "มณฑลพายัพ" โดยมีเชียงใหม่เป็นศูนย์กลาง ก่อนจะเปลี่ยนฐานะเป็น "จังหวัดบริเวณเมืองพะเยา" และถูกยุบลงเป็น "อำเภอเมืองพะเยา" แต่ยังมีเจ้าผู้ครองนครในปี พ.ศ. ๒๔๔๙ เป็น "อำเภอพะเยา" ในปี พ.ศ. ๒๔๕๗ จนกระทั่งได้รับการยกฐานะขึ้นมาเป็น "จังหวัดพะเยา" อีกครั้งในปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ถึงปัจจุบัน



อนุสาวรีย์พญาเง้าเมือง ผู้สร้างความรุ่งเรืองให้กับอาณาจักรพะเยาในอดีต



พระพุทธรูปหินทรายสกุลช่างพะเยา ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว



ทิวทัศน์ของท้องทุ่งนาที่หม่อมคลุมไปด้วยไอหมอก บรรยากาศที่หาดูได้ไม่ยากที่อำเภอดอกคำใต้



- พระเจ้าตนหลวง พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองพะเยา
- ภาพเขียนของอังกคาร กัลยาณพงศ์ภายในพระอุโบสถกลางน้ำ วัดศรีโคมคำ
- หินสลักศิลปะสกุลช่างพะเยาภายในหอวัฒนธรรมนิทัศน์

หาดูยากไว้หลายชนิด เปิดให้ชมในวันเวลาราชการ และยังมีเรือนประทับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เมื่อครั้งเสด็จมาทรงงานที่จังหวัดพะเยาอยู่ในบริเวณเดียวกัน บริเวณรอบด้านก็จะมียอดไม้เมืองหนาวนานาพันธุ์ และสระน้ำพุอันสวยงาม

วัดศรีโคมคำ อยู่ในเขตตัวเมือง ริมกว๊านพะเยา เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ประชาชนทั่วไปนิยมเรียกว่า “วัดพระเจ้าตนหลวง” มีพระพุทธรูปศิลปะเชียงแสนองค์ใหญ่ที่สุดในล้านนาไทย ขนาดหน้าตักกว้าง ๑๔ เมตร สูง

แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ

อนุสาวรีย์พ่อขุนงำเมือง (พญางำเมือง) อดีตกษัตริย์ผู้ปกครองเมืองภูมามยาว ลำดับที่ ๙ ระหว่างปี พ.ศ. ๑๘๐๑-๑๘๔๑ เป็นยุคที่เจริญรุ่งเรืองมาก ประดิษฐานอยู่ที่สวนสาธารณะเทศบาลเมืองพะเยา (สวนสมเด็จพระยา ๙๐) หน้ากว๊านพะเยา ทรงเป็นพระสหายร่วมน้ำสาบานกับพญามังรายแห่งล้านนา และพ่อขุนรามคำแหงแห่งสุโขทัย ทั้งสามพระองค์ได้กระทำสัตย์ปฏิญาณต่อกัน ณ บริเวณแม่น้ำอิง ปัจจุบันอยู่บริเวณสถานีประมงน้ำจืดพะเยา พญางำเมืองเป็นผู้ทรงอิทธิฤทธิ์จนมีคำกล่าวกันว่า เมื่อพระองค์เสด็จไปทางไหน “แดดก็บอ้อน ฝนก็บอ้า จักให้แดดก็แดด จักให้บดก็บด” จึงได้พระนามว่า “งำเมือง”

กว๊านพะเยา เป็นแอ่งน้ำซึ่งเป็นที่รวบรวมของลำห้วยต่างๆ ๑๘ สาย ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๗๘ กรมประมงได้ตั้งสถานีประมงน้ำจืดจังหวัดพะเยาขึ้นบริเวณต้นแม่น้ำอิง และสร้างฝายกั้นน้ำ ทำให้เกิดเป็นบึงขนาดใหญ่ มีความลึกเฉลี่ย ๑.๕ เมตร คำว่า “บึง” ภาษาพื้นเมืองเรียกว่า “กว๊าน” กว๊านพะเยาเป็นแหล่งน้ำที่สำคัญที่สุดของจังหวัดพะเยา คือ เป็นทั้งแหล่งประมงน้ำจืดที่สำคัญที่สุดของภาคเหนือตอนบน และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญที่สุดของจังหวัดพะเยา มีเนื้อที่ประมาณ ๑๒,๙๓๑ ไร่ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลาน้ำจืดต่างๆ เช่น ปลาทราย ปลาทรายขาว ปลาเทโพ ปลาจีน ปลาไน และปลานิล ทศนิยภาพโดยรอบกว๊านพะเยามีความร่มรื่น สามารถมองเห็นแนวทิวเขาสลับซับซ้อนงดงาม บริเวณริมกว๊านมีร้านอาหารและจัดเป็นสวนสาธารณะ เหมาะสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจในยามเย็น ชมพระอาทิตย์ตกที่ริมกว๊าน ซึ่งเป็นภาพที่สวยงามมาก

สถานีประมงน้ำจืดพะเยา ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธินระหว่างหลักกิโลเมตรที่ ๗๓๔-๗๓๕ เป็นสถานีเพาะพันธุ์ปลาน้ำจืด ปลาที่เพาะพันธุ์เพื่อแจกจ่ายแก่เกษตรกร ได้แก่ ปลานิล ปลาไน ปลาตะเพียนขาว ปลาอีปลัด ฯลฯ และสามารถเพาะพันธุ์ปลาอีกได้สำเร็จเพื่อนำไปปล่อยในแหล่งน้ำต่างๆ สิ่งที่น่าสนใจก็คือห้องจัดแสดงพันธุ์ปลาสวยงามที่

๑๗ เมตร สร้างขึ้นระหว่างปี พ.ศ. ๒๐๓๕-๒๐๖๗ พระเจ้าตนหลวง หรือพระเจ้าองค์หลวง มิใช่เป็นเพียงพระพุทธรูปคู่มือพะเยาเท่านั้น แต่ถือเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่มือเมืองของอาณาจักรล้านนาไทยด้วย วันวิสาขบูชาจะมีงานนมัสการพระเจ้าตนหลวงเป็นประจำทุกปี เรียกว่า “งานประเพณีนมัสการพระเจ้าองค์หลวงเดือนแปดเป็ง”

หอวัฒนธรรมนิทัศน์ วัดศรีโคมคำ เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงโบราณวัตถุ เอกสารข้อมูลสำคัญทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดพะเยา และเรื่องราวความเป็นมา ทั้งด้านวรรณกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวพะเยา โดยใช้รูปแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ เปิดให้เข้าชมทุกวัน ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ นาฬิกา เว้นวันจันทร์และวันอังคาร

วัดพระธาตุดอยจอมทอง ตั้งอยู่บนดอยจอมทอง ห่างจากตัวเมือง ๓ กิโลเมตร อยู่ตรงข้ามกับวัดศรีโคมคำ มีถนนขึ้นไปถึงพระเจดีย์ พระธาตุดอยจอมทองเป็นปูชนียสถานโบราณคู่มือพะเยา บริเวณโดยรอบมีป่าไม้ปกคลุม เป็นสวนรุกขชาติ สามารถมองเห็นตัวเมืองและกว๊านพะเยาได้โดยรอบ

วัดศรีโคมคำ อยู่ที่ถนนท่ากว๊าน มีพระเจดีย์สมัยเชียงแสนที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์มาก เป็นวัดที่ประดิษฐานพระพุทธรูปคู่มือพะเยาองค์หนึ่ง คือ “หลวงพ่องามเมืองเรือกฤทธิ์” แต่ชาวบ้านเรียกว่า “พระเจ้าล้านต้อ” ซึ่งถือกันว่าเป็นพระพุทธรูปที่มีลักษณะงดงามที่สุดแห่งล้านนาไทย และนับเป็นเอกลักษณ์ทางศิลปะของภูมิภาคยาว

วัดลี ตั้งอยู่หลังโรงเรียนเทศบาล ๓ มีสถาปัตยกรรมแบบสถาปัตยกรรมของภาคเหนือ และมีโบราณวัตถุสมัยอาณาจักรพะเยาอีกมากมาย โดยเฉพาะพระพุทธรูปหินทราย ถือเป็นพิพิธภัณฑ์ย่อยๆ ได้อีกแห่งหนึ่ง

นอกจากนี้ยังมีพุทธศาสนสถานเก่าในเมืองพะเยาที่น่าสนใจอีกหลายแห่ง ได้แก่ **วัดป่าแดงบุญนาค** มีตำนานเกี่ยวพันครั้งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมายังดินแดนแห่งนี้ **วัดศรีจอมเรือง** มีศิลปะสวยงามแบบไทยผสมพม่า **วัดราชคฤห์** มีเจดีย์เก่าแก่ของเมืองพะเยา และพระพุทธรูปศิลา ซึ่งมีพุทธลักษณะสวยงามแบบเดียวกับพระเจ้าล้านต้อ



พระธาตุดอยจอมทอง



หลวงพ่อองค์ดำ วัดศรีโคมคำ
หรือพระเจ้านางจันทราองค์ดำ



กว๊านพะเยา แหล่งใหญ่ของมรดกทางธรรมชาติ
เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้ให้กับชุมชน



อาคารแสดงพันธุ์ปลา
สถานีประมงน้ำจืดพะเยา

วัดอนาลโยทิพยาราม ตั้งอยู่บนดอยบุษราคัม ห่างจากตัวจังหวัด ๒๐ กิโลเมตร ไปทางทิศเหนือตามทางหลวงหมายเลข ๑ (พะเยา-เชียงราย) ประมาณ ๗ กิโลเมตร แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข ๑๑๒๗-๑๑๙๓ อีก ๙ กิโลเมตร ทางลาดยางตลอดสาย บริเวณดอยบุษราคัมและม่อนพระนอนประกอบด้วยพระพุทธรูปศิลปะลัทธิลัทธิขงจื๊อและขงจื๊อ และยังมีพระพุทธรูปปางต่าง ๆ อีกหลายองค์ เช่น พระพุทธไสยาสน์ พระพุทธรูปปางลีลา พระพุทธรูปปางนาคปรก สร้างด้วยความประณีตสวยงามแบบศิลปะไทย รัตนเจดีย์ เป็นศิลปะแบบอินเดียพุทธคยา เก๋งจีนประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิม หอพระแก้วมรกตจำลองติดกับดอยบุษราคัมยังมีเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ซึ่งมีเส้นทางจากเชิงดอยบุษราคัมขึ้นไปถึงได้ บนยอดเขาสูงสุดเป็นพระตำหนักรับรองสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก และมีลานกว้างที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ ปางประจำพระชนมวารในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากยอดเขาสามารถชมทัศนียภาพของกว๊านพะเยาและเมืองพะเยาได้อย่างสวยงามขึ้นได้ ๒ ทาง คือ ทางบันไดและทางรถยนต์

วัดศรีสุพรรณ อยู่ที่ตำบลแม่ใจ ตรงข้ามกับที่ว่าการอำเภอแม่ใจ ภายในวิหารเป็นที่ประดิษฐานของพระเจ้าทองทิพย์ พระคู่บ้านคู่เมืองของอำเภอแม่ใจ มีพุทธลักษณะงดงาม สร้างตามแบบศิลปะเชียงแสน รุ่นที่สาม (พระสิงห์สาม) หล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ ขนาดหน้าตักกว้าง ๗๒ เซนติเมตร ความสูง ๑๕๐ เซนติเมตร ไม่ปรากฏหลักฐานการสร้าง อายุประมาณ ๗๐๐ ปี ทุกๆปีในวันที่ ๑๗ เมษายน จะมีพิธีสงฆ์นำพระพุทธรูป โดยนำแห่รอบเมืองเพื่อความสงบร่มเย็น ผดุงตามฤดูกาล

โบราณสถานเวียงลอ (เมืองพระลอ) อยู่ห่างจากอำเภอจุน ตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๒๑ ถึงบ้านห้วยจี่ว ประมาณ ๑๗ กิโลเมตร มีทางแยกไปเป็นทางดินถึงบ้านน้ำจุนอีกประมาณ ๑๒ กิโลเมตร นักโบราณคดีสันนิษฐานว่าเป็นเมืองในสมัยพญาเจ้าเมือง เพราะปรากฏซากกำแพงเมืองเก่า วัดร้างอยู่มากมาย พระธาตุและวัดเก่าแก่ คือ วัดศรีปิงเมือง และใกล้เวียงลอนี้ยังเป็นจุดที่ลำน้ำจุนไหลลงสู่แม่น้ำอิงด้วย จึงเรียกบริเวณนี้ว่า "สบอิง"

วัดพระธาตุช้างแกง ห่างจากอำเภอจุนตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๑ ถึงบ้านธาตุช้างแกงประมาณ ๑๐ กิโลเมตร แยกขวาเป็นทางเดินไปอีก ๓๐๐ เมตร ถึงตัววัดตั้งอยู่บนเนินเขาธาตุช้างแกง ซึ่งสามารถมองเห็นทัศนียภาพของหมู่บ้านช้างแกงได้อย่างชัดเจน องค์พระธาตุมีรูปทรงแบบล้านนา คล้ายพระธาตุสบแวนที่อำเภอเชียงคำ แต่มีขนาดใหญ่และมีการตกแต่งมากกว่า

วัดแสนเมืองมา บ้านมาง ตำบลห้วยนอ อยู่ห่างจากสถานีตำรวจภูธรอำเภอเชียงคำประมาณ ๓๐๐ เมตร เดิมชื่อว่า "วัดมาง" เป็นวัดที่สร้างขึ้นตามแบบสถาปัตยกรรมไทยลื้อ ลวดลายบนหน้าบันงดงามมาก ภายในวิหารมีภาพเขียนวิถีชีวิตของชาวไทยลื้อ



วัดอนาลโยทิพยาราม
บนดอยบุษราคัม



พระเจ้าทองทิพย์
วัดศรีสุพรรณ



วิหารวัดนันทาราม ศิลปะพม่า



วิหารวัดท่าฟ้าใต้ ศิลปะไทยลื้อ

วัดพระนั่งดิน อยู่ในตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ ตามทางหลวงหมายเลข ๑๑๔๔ ห่างจากตัวอำเภอ ๔ กิโลเมตร เป็นวัดที่องค์พระประธานของวัดไม่มีฐานชุกชีรองรับเหมือนกับพระประธานองค์อื่นๆ เคยมีราษฎรสร้างฐานชุกชีเพื่ออัญเชิญพระประธานขึ้นประดิษฐาน แต่ปรากฏว่าพยายามยกเท่าไรก็ยกไม่ขึ้น จึงเรียกสืบทอดกันมาว่า “พระนั่งดิน”

อนุสรณ์ผู้เสียสละ พ.ต.ท. ๒๕๒๔ อยู่ห่างจากตัวอำเภอเชียงคำ ตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๒๑ ไปประมาณ ๒ กิโลเมตร เป็นอนุสรณ์สถานที่สร้างขึ้นเพื่อระลึกถึงวีรกรรมของพลเรือน ตำรวจ ทหาร ที่ได้พลีชีพในการสู้รบเพื่อรักษาอธิปไตยในพื้นที่ชายแดนจังหวัดพะเยาและเชียงราย นอกจากนั้นยังจัดเป็นพิพิธภัณฑ์แสดงภาพถ่าย รูปจำลอง และอาวุธยุทโธปกรณ์ที่เคยใช้ต่อสู้ในการรบครั้งนั้นไว้ด้วย เปิดให้เข้าชมในวัน-เวลาราชการ

วัดพระธาตุสบแวน อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอเชียงคำ ๔ กิโลเมตร มีองค์พระธาตุเจดีย์ที่มีอายุเก่าแก่มาก คาดว่าอายุราว ๘๐๐ ปี ภายในบรรจุเส้นพระเกศาและกระดูกส่วนคางของพระพุทธเจ้า องค์พระธาตุได้รับการบูรณะมาแล้วหลายครั้ง แต่ยังคงรักษาสภาพศิลปะแบบล้านนาไทยไว้ได้

วัดนันทาราม อยู่ที่บ้านดอนไชย เขตสุขาภิบาลเชียงคำ เป็นวัดที่มีศิลปะแบบพม่า ตัววิหารสร้างด้วยไม้สักทั้งหลัง ตกแต่งลวดลายฉลุไม้อย่างสวยงามตามส่วนประกอบต่างๆ เช่น หน้าต่าง หน้าบัน ระเบียง ภายในประดิษฐาน “พระเจ้าแสนแซ่” สร้างจากไม้ทั้งองค์

ศูนย์วัฒนธรรมไทยลื้อ ตั้งอยู่ที่วัดหย่วน ในอำเภอเชียงคำ จัดตั้งเป็นศูนย์ศึกษารวบรวมและแสดงผลงานศิลปวัฒนธรรมไทยลื้อ และเป็นที่พักอาศัยของชาวไทยลื้อ โดยเฉพาะการทำหม่า ซึ่งมีลวดลายและสีสันสดใส เช่น ลายดอกขอเครี ลายดอกขอ ลายม้า ลายดอกตัง ลายงูลอย และลายปราสาท เป็นต้น

วัดท่าฟ้าใต้ เส้นทางสายพะเยา-เชียงม่วน สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๑๑ โดยครูบาธรรมเสนา และพ่อเผ่าแสนอิทธิ ผู้นำชาวไทยลื้อซึ่งอพยพมาจากสิบสองปันนา ลักษณะตัวพระอุโบสถเป็นทรงเตี้ย ก่ออิฐถือปูน หลังคาสามชั้น มุงด้วยแป้นเกล็ด ตามแบบอย่างสถาปัตยกรรมไทยลื้อ องค์พระประธานสลักจากไม้ประดับ เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง ๑๑๗.๕ เซนติเมตร สูง ๒๒๗.๕ เซนติเมตร ซึ่งอัญเชิญมาจากสิบสองปันนา ประดิษฐานบนฐานชุกชีทรงสี่เหลี่ยมย่อมุมศิลปะไทยลื้อ ประดับด้วยลายปูนปั้นรูปเครือเถา ลงรักปิดทอง ประดับกระจก มีแท่นธรรมาสน์ ลักษณะคล้ายมณฑป หรือปราสาท ฐานสี่เหลี่ยมย่อมุมยี่สิบชั้น ประดับลายปูนปั้นรูปเครือเถาและสัตว์ต่างๆ เช่น กวาง ช้าง ม้า นกยูง ลักษณะเด่นคือลวดลายดอกไม้ที่แพรวพราวไปด้วยกระจกประดับหลากสี

วิถีชีวิตและวัฒนธรรม ไทยลื้อ

ชาวไทยลื้อมีถิ่นฐานบ้านเมืองเดิมในสิบสองพันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน และบางส่วนได้อพยพเคลื่อนย้ายถิ่นฐานไปตามเมืองต่างๆ ปัจจุบันมีชาวไทยลื้อตั้งรกรากอยู่ทั้งในประเทศลาว พม่า และประเทศไทย โดยเฉพาะภาคเหนือตอนบนมีหมู่บ้านชาวไทยลื้อกระจัดกระจายอยู่ในเขตจังหวัด เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง น่าน เชียงราย และพะเยา ในปี พ.ศ. ๒๓๙๙ เจ้าสุริยพงศ์ผริตเดชฯ ผู้ครองนครน่าน ได้อพยพมาอยู่ที่บ้านท่าฟ้าเหนือและท่าฟ้าใต้ อำเภอเชียงม่วน หลังจากนั้นในบางส่วนของอพยพมาอยู่ที่อำเภอเชียงคำ เชื้อสายบรรพบุรุษของชาวไทยลื้อเฉพาะในอำเภอเชียงคำ ส่วนใหญ่มีเชื้อสายมาจากเมืองพง เมืองมาง เมืองหย่วน เมืองบาน เมืองแพดและเมืองลำในสิบสองพันนา และหลายหมู่บ้านยังตั้งชื่อตามเมืองเดิมในสิบสองพันนา นอกจากนี้ประเพณีในการนับถือเทวดาหมู่บ้าน หรือเทวดาเมือง ก็ยังมีการสืบเชื้อสายผีบรรพบุรุษของตนเองอยู่

การตั้งบ้านเรือนของชาวไทยลื้อจะอยู่กันเป็นกลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ และเป็นครอบครัวใหญ่ แยกจากที่นา ไร่ เป็นสัดส่วน บ้านทุกหลังมีสวนครัว ปลูกผักไว้กินเอง เลี้ยงวัว ควาย ไว้ใช้เทียมเกวียนและไถนา เลี้ยงหมู เป็ด ไก่ ไว้เป็นอาหาร บ้านเรือนมีหลังคาสูง มุงด้วยหญ้าคา ใต้ถุนสูง เข้าไม้ด้วยวิธีเจาะรู แล้วใช้ลิ้มประกอบ ใต้ถุนบ้านใช้ประโยชน์หลายอย่าง เช่น แหวนเปลดึง ตั้งกึ่งทอผ้า (ทูก) ช่องว่างระหว่างเสานานใช้เป็นที่เก็บฟืน และได้ถุนยังข้าวใช้เ็นคอกวัว

ดอกควาย เล้าเปิด เล้าไก่ ชาวไทยลื้อชอบดื่มน้ำร้อน จึงมักต้มน้ำดื่มโดยใส่ใบไม้ หรือเมล็ดพืชที่เป็นผัก นำไปย่างไฟให้มีกลิ่นหอม เช่น ใบทับทิม ผักจำฉา เรียกว่า “น้ำหล่า”

ในการสร้างวัดของชาวไทยลื้อ มักมีลักษณะใหญ่โต สง่างาม มีระเบียงด้านหน้า มีมุข หรือประตูด้านข้างสองด้าน หลังคามุงด้วยแป้นเกล็ด (ทำจากไม้สัก) ทรงปั้นหยาลดหล่น ๒-๓ ชั้น บนสันหลังคาหรือจอกและมุมชายคาประดับด้วยไม้แกะสลักรูปสัตว์ป่าหิมพานต์ และนิยมแกะสลักพระพุทธรูปจากไม้ซ้อองค์เล็ก ๆ เรียกว่า “พระเจ้าไม้ซ้อ” เพื่อนำไปประดิษฐานข้างพระประธาน สองข้างของพระประธานประดับด้วยเครื่องสูง และมีตุ้งแขน โดยมีความเชื่อว่า เมื่อเสียชีวิตไปแล้ว จะได้เกาะชายตุงขึ้นสู่สวรรค์ ชาวไทยลื้อมีภาษาพูดและอักษรตัวเขียนใช้เองมานาน

จัดอยู่ในกลุ่มภาษาตระกูลไท (ไต) ภาษาทั้งหมดมีความคล้ายคลึงกันมาก ทั้งเสียงพยัญชนะ สระ และคำศัพท์พื้นฐานร่วมกัน ชาวไทยลื้อนับถือพระพุทธศาสนา ลัทธิเถรวาท ความเชื่อในพระพุทธรูปศาสนาเป็น



เจ้าสุริยพงศ์ผริตเดชฯ
ผู้ครองนครน่าน



ภาพเขียนเกี่ยวกับวัฒนธรรมการแต่งกายของชาวไทยลื้อ วัดแสนเมืองมา

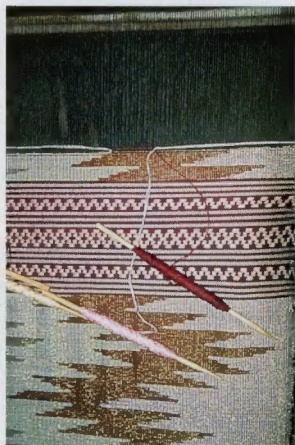


ลวดลายปูนปั้นประดับกระฉอก คือประเพณีลื้อ วัดท่าฟ้าใต้

ตัวกำหนดประเพณีที่สำคัญของชาวไทยลื้อ เช่น ประเพณีสลาภักดิ์ (दानก้วยสลาภ) ประเพณีการตั้งธรรมหลวง ประเพณีการขึ้นธาตุ และพิธีกรรมส่วนใหญ่ก็เกี่ยวข้องกับการทำนา ทำไร่ เช่น การเรียขวัญข้าวในปีที่ผลผลิตไม่ค่อยดี การสู่ขวัญข้าวใหม่ในฤดูเก็บเกี่ยวที่ได้ผลผลิตเป็นที่น่าพอใจ หรือการเลี้ยงผีฝ่ายเพื่อเป็นสิริมงคล

การละเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม คือ การฟ้อนเจิง มักลองยาว (กลองยาว) ข้อง ฉาบ ให้จังหวะ เป็นการฟ้อนรำก่อนการต่อสู้ คล้ายการไหว้ครูก่อนการชกมวยในปัจจุบัน การเล่นเกมกองแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย มักแบ่งชาย-หญิง ใช้ผ้าขาวม้ามัดปมด้านหนึ่งโยนให้อีกฝ่ายรับ ถ้ารับไม่ได้ก็ต้องทำตามที่ตกลงกันได้ เป็นการละเล่นของหนุ่มสาวเพื่อสานสัมพันธ์ การขับลื้อ

มีอยู่ ๓ ลักษณะ ได้แก่ ขับเปล่า คือไม่มีปี่หรือเครื่องดนตรีประกอบ ขับปี่ เป็นการขับลื้อประกอบเสียงปี่ ขับป้า เป็นการขับปากเปล่า นิยมขับกันขณะเดินป่า การเล่นโองกางและการเล่นก้อปแก้ป เป็นต้น

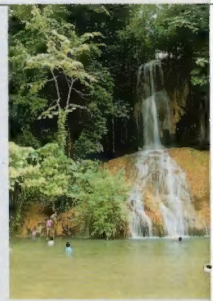
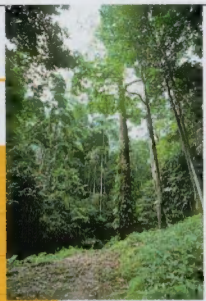


ผ้าลายน้ำไหลของกลุ่มทอผ้าไทยลื้อ วัดห้วยน



อาณาเขต

จังหวัดพะเยามีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดต่างๆ ดังนี้
ทิศเหนือ ติดอำเภอพาน อำเภอป่าแดด และอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย
ทิศตะวันออก ติดแขวงไชยบุรี สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และอำเภอกำแพงแสน อำเภอน้ำหลวง อำเภอเมืองปาน จังหวัดน่าน
ทิศใต้ ติดอำเภอกาว จังหวัดลำปาง และอำเภอสอง จังหวัดแพร่
ทิศตะวันตก ติดอำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และอำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย



ระยะทางจากอำเภอเมืองพะเยาไปยังอำเภอต่างๆ

อำเภอจุน	๔๘ กิโลเมตร
อำเภอเชียงคำ	๗๖ กิโลเมตร
อำเภอเชียงม่วน	๑๑๗ กิโลเมตร
อำเภอดอกคำใต้	๑๕ กิโลเมตร
อำเภอปง	๗๙ กิโลเมตร
อำเภอแม่ใจ	๒๔ กิโลเมตร

ระยะทางจากจังหวัดพะเยาไปยังจังหวัดอื่นๆ ดังนี้

ลำปาง	๑๓๑ กิโลเมตร
สุโขทัย	๓๓๗ กิโลเมตร
เชียงใหม่	๒๒๒ กิโลเมตร
เชียงราย	๙๔ กิโลเมตร
อำเภอแม่สาย (เชียงราย)	๑๕๖ กิโลเมตร





สาธารณรัฐประชาธิปไตย
ประชาชนลาว

เปลี่ยนหัวตะปู



ห้องเที่ยวพะเยา

ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติดอยหลวง ครอบคลุมพื้นที่
รอยต่อ ๓ จังหวัด ได้แก่ พะเยา เชียงราย และ
ลำปาง รวมเนื้อที่ ๗๒๑,๕๕๐ ไร่ หรือ ๑,๑๘๐ ตาราง
กิโลเมตร เป็นแหล่งกำเนิดแม่น้ำสายสำคัญ ได้แก่
แม่น้ำวัง แม่น้ำลวง และกว๊านพะเยา ลักษณะภูมิ
ประเทศเป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อน สูงเกินกว่า

ระยะทาง ๑๖ กิโลเมตร

น้ำตกมาเล็คตินาค เป็นน้ำตกที่เกิดบริเวณ
ป่าดิบแล้ง ความสวยงามเกิดจากความระยิบระยับของ
แสงสะท้อนขณะที่น้ำไหลผ่านโขหินต่าง ๆ อยู่ห่าง
จากบ้านต๋อม ตำบลค้อม อำเภอเมืองพะเยา โดยการ
เดินเท้าประมาณ ๔ กิโลเมตร

จุดชมวิวสันเขาตดยทอง อยู่บนทางหลวง
หมายเลข ๑๒๘๒ (พะเยา-วังเหนือ) ถัดจากจุดชมวิว



ทางขึ้นน้ำตกจำปาทอง ทางเดินเข้าธรรมชาติอุทยานฯ ดอยหลวง

๑,๐๐๐ เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง มียอดดอย
สูงสุดคือ "ดอยหลวง" สูงประมาณ ๑,๖๙๗ เมตร
จากระดับน้ำทะเลปานกลาง สภาพป่าโดยทั่วไปประ
กอบไปด้วยป่า ๕ ชนิด คือ ป่าสน ป่าดิบแล้ง ป่าดิบ
ชื้น ป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้ที่พบ ได้แก่
สนสามใบ ก่อเดือย ก่อแป้น ก่ายาน ตะเคียนทอง
ชิงชัน ประดู่ สัก ยมหิน มะค่า รวมไปถึงไม้ซาง
ไม้งมยักษ์ เฟิร์นบ้านดำ เอื้องผึ้ง กระแตไต่ไม้
พันธุ์ไม้โบราณหลายชนิด มีสัตว์ป่าอีกหลายชนิด เช่น
เสือดาว กวาง เก้ง เสือดำ เสือปลา หมาใน หมูป่า
ลิง ค่าง ชะนี กระซัง นกเงือก ไก่ป่า ไก่ฟ้า เต่าปูลู
และนกชนิดต่าง ๆ มากกว่า ๒๐๐ ชนิด นอกจากนี้ยังมี
มิตะพบน้ำ ตะกวด และงูชนิดต่างๆ ทั้งยังมีแหล่ง
ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่น่าสนใจ ได้แก่

น้ำตกจำปาทอง เป็นน้ำตกสูงชัน น้ำไหลตลอดปี มีสภาพโดยรอบเป็นป่าดิบชื้น อยู่ห่างจากจังหวัดพะเยาเพียง ๒๓ กิโลเมตร ตามทางหลวงหมายเลข ๑ มุ่งสู่จังหวัดเชียงรายประมาณ ๗ กิโลเมตร แยกซ้ายมือเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๑๒๙

ไปยังอำเภอวังเหนืออีกประมาณ ๖ กิโลเมตร ริมถนน
ด้านขวาวจะมีน้ำตกธารทอง ซึ่งเป็นน้ำตกที่ไหลจาก
หน้าผาหินปูนสูงประมาณ ๕๐ เมตร

คือยพนนอก เป็นจุดสูงสุดบนสันคอยหลวง
สามารถชมทิวทัศน์ได้รอบ ๓๖๐ องศา โดยเฉพาะทิว
นพพะยาและตัวเมืองพะพะยา

เส้นทางศึกษาธรรมชาติ เช่น เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกจำปาทอง เส้นทางป่าต้นน้ำปางมูลเอม-แม่ล้าน-วังแก้ว ซึ่งทุกหน่วยงานที่ศึกษาอุทยานแห่งชาติติดอยหลวงมีโปรแกรมการท่องเที่ยวแบบศึกษาธรรมชาติ พร้อมอาหารและที่พัก อนุญาตให้ครั้งละ ๑ คณะ คณะละไม่เกิน ๑๐ คน ท่องเที่ยวตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เท่านั้น สอบถามรายละเอียดได้ที่ทำการอุทยานแห่งชาติติดอยหลวง ปณ. แม่เย็น อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๔๐ โทรศัพท์ ๐-๕๓๖๐-๙๐๔๒

หมู่บ้านปางปูเลาะ หมู่ ๑๓ ตำบลศรีวิชัย
อำเภอแม่ใจ (หมู่บ้าน พ.ร.บ. พ.ศ. ๒๕๕๓) อยู่ใน
เขตอุทยานแห่งชาติดอยหลวง ห่างจากอำเภอแม่ใจ
๑๓ กิโลเมตร ผ่านที่ทำการหน่วยพิทักษ์ฯ ที่น้ำ

อุทยานแห่งชาติดอยหลวง ประมาณ ๘ กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านชาวเขาเผ่าเย้า ที่ศูนย์พัฒนาและส่งเสริมชาวเขา จังหวัดพะเยา ส่งเสริมให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงเกษตร มีอาชีพหลักคือ ทำสวนลิ้นจี่ และผลิตกันต์จากหญ้าแฝกเป็นอาชีพเสริม ที่ตั้งหมู่บ้านมีลักษณะพื้นที่เป็นเขาสูงชันเต็มไปด้วยสวนลิ้นจี่ และสามารถมองเห็นทัศนียภาพตัวอำเภอแม่ใจ เป็นเส้นทางไปสู่หมู่บ้านผาแดง ระยะทางประมาณ ๕

สามารถเล่นน้ำและพายเรือได้ สอบถามรายละเอียดได้ที่อุทยานแห่งชาติแม่ปืม บ้านป่าดิง ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ๕๖๑๓๐

อุทยานบ้านถ้ำ ตำบลบ้านถ้ำ อำเภอดอกคำใต้ ตามเส้นทางสายดอกคำใต้-เชียงม่วน ระยะทาง ๑๔ กิโลเมตรจากตัวอำเภอ เป็นสถานที่อันร่มรื่นเหมาะสำหรับการพักผ่อน และในบริเวณเดียวกันนั้นยังประดิษฐานพระธาตุจอมศีล ตั้งอยู่บนเชิงเขา



สวนลิ้นจี่ บ้านปางมูลเอะ



อ่างเก็บน้ำแม่ปืม อุทยานแห่งชาติแม่ปืม

กิโลเมตร และหมู่บ้านชาวเขาเผ่าลีซอป่าเมี่ยง ระยะทางประมาณ ๘ กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านทำการเกษตรปลูกบ๊วยและกาแฟ

อุทยานแห่งชาติแม่ปืม มีพื้นที่อยู่ในเขตจังหวัดเชียงรายและจังหวัดพะเยา มีเนื้อที่ประมาณ ๓๕๖ ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ ๒๒๒,๕๐๐ ไร่ ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงชัน เป็นต้นกำเนิดของลำน้ำแม่แก้ว ลำน้ำแม่ปืม ประกอบไปด้วยป่า ๕ ประเภท คือ ป่าดิบแล้ง ป่าเต็งรัง ป่าสนเขา และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้ที่พบ ได้แก่ สัก แดง ประดู่ มะค่าโมง สนสองใบ ชิงชัน เหียง พลวง และไม้วงศ์ก่อ ด้วยความหลากหลายของพืชพรรณทำให้พบนกมากกว่า ๔๐ ชนิด เช่น นกเขาเขียว นกเขียวก้านทองท้องสีส้ม นกหัวขวานใหญ่สีเทา มีสัตว์ป่าอื่นๆ เช่น เก้ง หมูป่า เสือปลา กระซัง เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นแหล่งกักเก็บน้ำที่สำคัญ คือ อ่างเก็บน้ำแม่ปืม มีพื้นที่ประมาณ ๕,๐๐๐ ไร่ ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคมของทุกปีจะเป็นจุดที่นกเป็ดน้ำอพยพมาเป็นจำนวนมาก มีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ทั้งยัง

เป็นปูชนียสถานสำคัญแห่งหนึ่งของอำเภอดอกคำใต้ มาขึ้นาน เมื่อขึ้นไปถึงบนลานพระธาตุแล้ว จะมองเห็นทิวทัศน์อำเภอดอกคำใต้ได้อย่างสวยงาม และชาวอำเภอดอกคำใต้จะจัดงานประเพณีไหว้พระธาตุจอมศีล ในวันมาฆบูชาและวันสงกรานต์

เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเวียงลอ ตั้งอยู่ที่พื้นที่ ๔ อำเภอ คือ อำเภอจุน อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง และอำเภอเชียงคำ มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ ๒๓๑,๘๗๕ ไร่ หรือประมาณ ๓๗๑ ตารางกิโลเมตร เป็นแหล่งต้นน้ำสำคัญ ๒ สาย คือ แม่น้ำยม แม่น้ำอิง เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเวียงลอมีความอุดมสมบูรณ์ประกอบด้วยเทือกเขาน้อยใหญ่ ลักษณะของป่าเป็นป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ และป่าดิบเขา มีการจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนและเส้นทางศึกษาธรรมชาติ คูสัตว์ และโครงการปล่อยสัตว์ป่าคืนสู่ธรรมชาติ เช่น เสือผา ละอง หรือละมั่ง นกยูงไทย ซึ่งได้สูญพันธุ์จากพื้นที่แล้ว และการสำรวจในพื้นที่ยังคงพบกวางป่า หมีควาย หมีหมา นกนานาชนิด และยังเป็นแหล่งอาศัยของนกอพยพในฤดูหนาว คือ นกยางกรอก

ท่องเที่ยวพะเยา



น้ำตกภูซาง

พันธุ์จัน ในปลายเดือน
ธันวาคมถึงเดือน
พฤษภาคมของทุกปี
สอบถามรายละเอียดได้ที่
เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า
เวียงลอ ตู้ ปณ. ๖
อำเภอจุน จังหวัดพะเยา
๕๖๑๕๐ โทรศัพท์
๐-๕๔๔๒-๑๕๕๙

อุทยานแห่งชาติ
ดงภูซาง ตั้งอยู่ในพื้นที่
อำเภอดอกคำใต้ อำเภอ
ปง และอำเภอเชียงม่วน
มีพื้นที่ทั้งหมด

๔๖๒.๗๙๕ ไร่ พื้นที่
ประกอบด้วยเทือกเขา
สลับซับซ้อน สภาพป่า
โดยทั่วไปเป็นป่าดิบแล้ง
ป่าเบญจพรรณ และป่า
เต็งรัง เป็นต้นกำเนิด
ลำน้ำหลายสาย เช่น
แม่น้ำจัว ลำน้ำปี้
ห้วยสิงห์ ห้วยแม่ป่ง
ห้วยแม่แงะ นับเป็น
อุทยานฯ ที่สำคัญอีกแห่ง
หนึ่ง เพราะมีสัตว์ต่าง ๆ

อาศัยอยู่มาก เช่น แมวลายหินอ่อน ตะพาบน้ำ
ตะกวด นกกว่า ๑๒๒ ชนิด โดยเฉพาะนกยูง นกยูงฝูง
นี้จะเดินทางระหว่างแ่งเลื่อเด่น (อุทยานแห่งชาติ
แม่ยม) และอุทยานแห่งชาติดอยภูซาง โดยมาที่นี่ใน
ฤดูผสมพันธุ์ คือช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคมของ
ทุกปี ไกล่ที่ทำการอุทยานฯ มีทางเดินเท้าไปยังน้ำตก
ธารสวรรค์ ระยะทาง ๓๐๐ เมตร มีความกว้างของน้ำ
ตกถึง ๕๐ เมตร มีร้านค้าไว้บริการ ถ้าต้องการจะพัก
ค้างแรมที่อุทยานฯ ก็ให้น้ำเดินเท้าไปด้วย

การเดินทาง ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข
๑๐๒๑ ถึงอำเภอดอกคำใต้ เลี้ยวขวาเข้าถนนหมายเลข
๑๒๕๑ เส้นทางดอกคำใต้-เชียงม่วน ระยะทาง ๔๕
กิโลเมตร เลี้ยวขวาวงบริเวณสามแยกบ้านบ่อเบี้ยไปอีก

๕ กิโลเมตร สอบถามรายละเอียดได้ที่ทำการอุทยาน
แห่งชาติดอยภูซาง บ้านบ่อเบี้ย ตำบลบ้านนาง
อำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยา ๕๖๑๖๐

ภูลั๊งกา ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลผาช้างน้อย
อำเภอปง ความสูงประมาณ ๑,๗๐๐ เมตร จากระดับ
น้ำทะเลปานกลาง ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ ๒-๓
ชั่วโมง ทางขึ้นเขามีสันไม้ไผ่ชันชันขิด บางช่วงเป็นป่า
ดิบ ชาวเขาเผ่าเย้าเรียกภูนี้ว่า ฟินจาเบะ แปลว่า ภู
เทวดา บนยอดภูมีพื้นที่แคบ จุนได้ไม่เกิน ๑๐ คน
จุดเด่นของภูลั๊งกาคือไล่เดือนร้องได้ ไผ่ไร่กอ และ
ทะเลหมอก ทางจังหวัดได้ประกาศให้ภูลั๊งกาเป็นเขต
ท่องเที่ยวธรรมชาติเชิงอนุรักษ์ และให้หมู่บ้านสิบสอง
พัฒนา หมู่ ๗ ซึ่งเป็นหมู่บ้านชาวเขาเผ่าม้ง เปิด
บริการที่พักนักท่องเที่ยวในลักษณะโฮมสเตย์

อุทยานแห่งชาติภูซาง ตั้งอยู่ในพื้นที่กึ่ง
อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา และอำเภอเทิง จังหวัด
เชียงราย มีพื้นที่ทั้งหมด ๑๗๘.๑๒๓ ไร่ สภาพทั่วไป
เป็นป่าดิบเขา ป่าดิบแล้ง และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้
ได้แก่ ยาง ตะเคียน จำปีป่า ยมหอม ประดู่ สัก และ
รัง เป็นต้น มีจุดเด่นของแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ คือ
น้ำตกภูซาง เป็นน้ำตกที่มีน้ำอุ่น ความร้อนประมาณ
๓๕ องศาเซลเซียส ถ้าต่าง ๆ มีหินงอกหินย้อย
ตระการตา และมีน้ำไหลตลอดผ่านตลอดทั้งถ้า ระดับ
น้ำลึกประมาณ ๑ เมตร และมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ

การเดินทาง จากอำเภอเชียงคำ เดินทาง
ตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๓ ไปประมาณ ๑๗
กิโลเมตร อุทยานแห่งชาติภูซางมีสถานที่กางเต็นท์
บ้านพักและร้านอาหารบริการแก่นักท่องเที่ยว
สอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๓๐๙๔



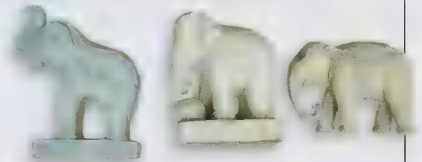
สอบถามรายละเอียดข้อมูลที่พัก

อุทยานแห่งชาติสามารถติดต่อได้ที่

ส่วนอุทยานแห่งชาติ สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
กรมป่าไม้ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์
๐-๒๕๙๙-๗๒๒๓, ๐-๒๕๙๙-๕๓๓๔, ๐-๒๕๖๑-๔๒๒๑๕-๔
ต่อ ๗๒๔-๗๒๖ โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๙-๗๐๙๙



ของฝากจากพะเยา



หมู่บ้านท่าครกและไม้หิน บ้านจิ้ง ตำบลบ้านสา อำเภอเมืองฯ ห่างจากตัวเมืองประมาณ ๒๐ กิโลเมตร ใช้เส้นทางเดียวกับทางไปวัดดอนลาโย เป็นถนนรอบกว๊านพะเยา รถยนต์สามารถเข้าถึงได้ทุกฤดูกาล ชาวบ้านมีอาชีพเสริมหลังการทำนาคือการทำครกไม้หิน ใบเสมา และลูกนิมิต เป็นต้น เป็นอุตสาหกรรมภายในครอบครัว แล้วส่งไปขายในตัวเมืองพะเยา

หมู่บ้านท่าผลิภัณฑ์จากผักตบชวา อยู่ที่บ้านสันป่าม่วง ใช้เส้นทางเดียวกับทางไปหมู่บ้านท่าครกและไม้หิน ห่างกันประมาณ ๒ กิโลเมตร ชาวป่าม่วงได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มทำเป็นงานอดิเรก ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากผักตบชวา ได้แก่ หมวก กระเป๋า จานรองแก้ว และของประดับตกแต่งต่างๆ

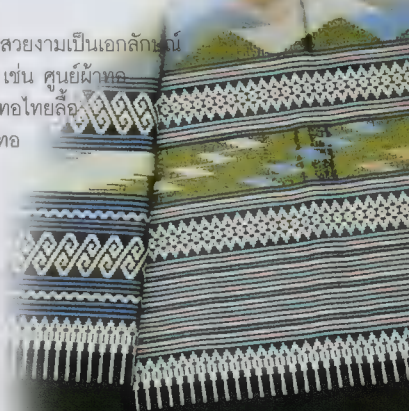
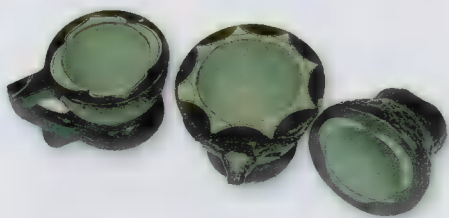
หมู่บ้านดีเหล็ก บ้านร่องโฮ ตำบลแม่ใส อำเภอเมืองฯ เป็นหมู่บ้านที่ดีเหล็กมาช้านาน ใช้เหล็กแทนบอรอยนต์เพราะมีความทนทาน เป็นที่ยอมรับว่าสกุลมิดที่ดีจากหมู่บ้านร่องโฮนี้ เป็นมิดที่มีความคมและคงทนคุณภาพสูง

กลุ่มทอผ้าตีนจกแม่วังช้าง หมู่ ๑ ตำบลพระธาตุช้างค้ำ อำเภอจุน เป็นกลุ่มทอผ้าที่มีสมาชิกจำนวน ๒๓ คน แต่ละคนจะมีลวดลายทอผ้าเฉพาะของตน ทำให้เกิดลวดลายของผ้าตีนจก ๑๓ ลาย

กลุ่มทอผ้าไทยลื้อ บ้านท่าฟ้าใต้ หมู่ ๒ ตำบลสร๊ะ อำเภอเชียงม่วน ตามเส้นทางสายพะเยา-เชียงม่วน เป็นกลุ่มทอผ้าที่ใช้เวลาร่วมจากการทำนา ทำไร่ ส่วนใหญ่เป็นผ้าคลุมเตียง ผ้ามสไบ ผ้าเช็ดหน้า ผ้านุ่ง ผ้าตัดเสื้อเป็นพับ ผ้าที่ใช้เป็นผ้าฝ้ายและผ้าไหม

จุดผ่อนปรนการค้า บ้านตวก อยู่ห่างจากอุทยานแห่งชาตินันทอุทยานประมาณ ๕ กิโลเมตร เป็นด่านชายแดนไทย-ลาว ทุกวันที่ ๑๐ และวันที่ ๓๐ ของเดือน จะจัดเป็นตลาดนัด เพื่อให้ประชาชนทั้งไทยและลาวได้ซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้ากัน ส่วนมากเป็นของใช้ในชีวิตประจำวัน พืชผลทางการเกษตรและหัตถกรรม เป็นต้น เส้นทางนี้สามารถเดินทางต่อไปถึงภูชี้ฟ้าและผาตั้ง จังหวัดเชียงรายได้ ระยะทางประมาณ ๓๘ กิโลเมตร

ผ้าทอไทยลื้อ อำเภอเชียงคำ มีศิลปะและลวดลายบนพื้นผ้าที่มีความสวยงามเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง สามารถแนวชมวิธีการทอและหาซื้อได้ตามกลุ่มผ้าทอไทยลื้อต่างๆ เช่น ศูนย์ผ้าทอไทยลื้อวัดพระธาตุสบแบน กลุ่มผ้าทอไทยลื้อ บ้านตลาด ตำบลห้วยนง กลุ่มผ้าทอไทยลื้อ บ้านแดนเมือง ตำบลห้วยนง กลุ่มผ้าทอไทยลื้อ บ้านชัยขมภู ตำบลน้ำแวน ผ้าทอส่วนใหญ่เป็นผ้าถุงลายน้ำไหล ดุง สไบ และย่าม





สิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่พัก

อำเภอเมืองพะเยา

กว๊านพะเยาบังกะโล ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๔๙๓ เกทเวย์ ถนนประตูกลอง ๒ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๑๓๓๐-๙ เจริญศักดิ์ ถนนราชสัมพันธ์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๐๖๓ อารทอง ถนนดอนสนาม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๗๗๒, ๐-๕๔๔๓-๑๓๔๒ พะเยานอร์ทเทิร์นเลค ถนนรอบเวียง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๓๘-๙ พะเยาไฮเต็ล ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๙๗๑-๒ เฟรนด์เฮาส์ ตำบลบ้านต้อม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๕๖ วัฒนา ถนนดอนสนาม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๒๐๕ ศิริพันธ์บังกะโล ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๑๙ สงค์ศักดิ์ ถนน ชูเปอร์ไฮเวย์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๙๓๒ สวนสนบังกะโล ถนน ชูเปอร์ไฮเวย์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๕๗๑ บัณฑิตรีสอร์ท ถนน

ชูเปอร์ไฮเวย์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๙๖ ๕๕๕

อำเภอเชียงคำ

เชียงคำการ์เดนรีสอร์ท ถนนเลี่ยงเมือง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕๑-๑๔๕๓ บัณฑิตรีสอร์ท ถนนเจริญคำ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๔๖๗ ภูซางเฮือนไทย ถนนเชียงคำ-ภูซาง โทรศัพท์ ๐-๕๕๓๑-๐๙๘๕ สวนคุณหญิงรีสอร์ท ถนนเชียงคำ-จุน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๖๕๒๐ คัดถึง ถนนเชียงคำ-เชียงราย โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๑๙๐ เชียงคำ เกสท์เฮ้าส์ ๘๘ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๖๒๔๐ เชียงคำไฮเต็ล ตำบลหย่วน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๘๙๓ มีตรประชา ตำบลหย่วน ถนน พิศาล โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๗๓๓ จันทร์หอมบังกะโล ถนนพิศาล นิมพลี ถนนเชียงคำ-พะเยา

อำเภอปาง

เรือนเจริญ ถนนขุนยวม สมนามิตร ถนนขุนยวม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๙-๗๒๔๙

อำเภอดอกคำใต้

เขนทร์ไฮเต็ล ถนนพะเยา-เชียงคำ ดอกคำใต้บังกะโล ถนนดอกคำใต้-พะเยา ดอกคำใต้ ตำบล ดอนศรีชุม

อำเภอจุน

จุนรีสอร์ท ถนนจุน-ดอกคำใต้



ร้านอาหาร

อำเภอเมืองพะเยา

อาหารพื้นเมือง

ถนนชายกว๊าน **กวีานพะเยา** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๑๓๒ **เวียงตาล** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๙๓๘

สวนอาหารแสงจันทร์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๙๗๑ **สาตแสงเดือน สารพันธ์** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๖๖๗

ถนนพหลโยธิน โกเกง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๓๓๖ **บัว** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๙๖ **วังทอง** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๒๐๐๙ **รุ่งโรจน์ ศรีสกุล** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๐๙๖ **ฮั่วหลิ** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๒๗๓ **สามอนงค์** เยื้องธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์

ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ พะเยา-เชียงใหม่ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๕๐๘ **ร้านแจ๋ฮั่น** โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๗๘๖ **ใต้เต๋อาหารเมือง** ซอยวัดรัตนวาราม

ครัวเบส ถนนประสาธ **คุณหญิง** ถนนเชียงใหม่-จุน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๕๔๑๘ **เอื้องเหนือ** แม่ตำสายใน **ลานโพธิ์** ติดโรงพยาบาลพะเยา

อาหารตามสั่ง

ไถ่ย่างทันเจริญ ถนนพหลโยธิน **รวมมิตร** ถนนพหลโยธิน อำเภอเมืองฯ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๒๕๖ (ข้าวแกง ต้มเลือดหมู) **ข้าวซอยแสงเพชร** ถนนท่ากว๊าน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๒๐๐๖ **ผืนผืน** ถนนประตูกลอง (ก้วยเตี๋ยหมู ข้าวมันไก่) **อันเจริญ** ถนนราชสัมพันธ์หลังตลาดเทศบาลเมืองพะเยา (ก้วยเตี๋ยหมู)

อำเภอเชียงคำ

ห้องอาหารบัวทอง ถนนศักดาบรรณกิจ สี่แยกที่ว่าการอำเภอเชียงคำ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๔๗๒ **ระเบียบ** **ไม้ดลาลสิค** ถนนศักดาบรรณกิจ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๕๖๘๓ **รากไม้คาเฟ่** ถนนพิศาล โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๕๗๔ **สวนอาหารน้องแนน** ถนนเชียงคำ-พะเยา **สวนอาหารเพชร** ถนนบายพาส ตรงข้ามเชียงคำการเดินที่รือสอร์ท โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๓๓๙ **สวนอาหารคุณใหญ่** ข้างสนามบินค่ายพ่อนจุมมธรรม ร.๑๗ พัน ๔ **สวนอาหารเพชร** ถนนบายพาส ตรงข้ามเชียงคำการเดินที่รือสอร์ท โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๓๓๙ **สวนอาหารนา** **คาราโอเกะ** ถนนเชียงคำ-น่าน ข้างแขวงการทางเชียงคำ **ข้าวซอยป่าเลี่ยม** ตำบลห้วยวน



น้ำพริกหนุ่ม ผักสด หน่อไม้ต้ม อาหารพื้นๆของชาวเหนือที่หาซื้อได้ตามตลาดเช้าทั่วไป

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ

ที่ว่าการอำเภอเมืองพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๙๐ เทศบาลเมืองพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๕๐
ประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๗๐๔ โรงพยาบาลพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๑๘๙,
๐-๕๔๔๓-๑๑๖๙, ๐-๕๔๔๓-๑๒๐๙, ๐-๕๔๔๑-๐๕๐๑-๑๑ สำนักงานจังหวัดพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๔๑๒
สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๑๔๓, ๐-๕๔๔๓-๑๘๘๘ ตำรวจท่องเที่ยวเชียงราย
โทรศัพท์ ๐-๕๔๗๑-๗๗๗๙, ๐-๕๔๗๑-๗๗๙๖ สถานีขนส่งจังหวัดพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๔๘๘



การเดินทางสู่พะเยา

รถยนต์ สามารถเดินทางได้หลายเส้น

ทาง **เส้นทางแรก** ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓๒ (สายเอเซีย) ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี นครสวรรค์ เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑ ที่นครสวรรค์ ผ่านอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ผ่านจังหวัดตาก ผ่านอำเภอเนิน อำเภอสมปอง อำเภองาว จังหวัดลำปาง เข้าสู่ตัวเมืองพะเยา ระยะทางประมาณ ๔๖๙ กิโลเมตร

เส้นทางที่ ๒ ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓๒ (สายเอเซีย) ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี

นครสวรรค์ เลี้ยวขวาเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๑๗ ไปจนถึงพิษณุโลก แยกซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๒ ไปจนถึงสุโขทัย เลี้ยวขวาไปตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๑ ผ่านอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๐๓ ผ่านอำเภอร้องกวาง เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑ ผ่านอำเภองาว เข้าสู่ตัวเมืองพะเยา ระยะทางประมาณ ๔๗๒ กิโลเมตร **เส้นทางที่ ๓** ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓๒ (สายเอเซีย) ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี แยกขวาเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๑ ไปอำเภอตากฟ้า ผ่านอำเภอหนองบัว อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอดรอน แยกขวาเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๐๑ ผ่านอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ แยกซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๐๓ ผ่านอำเภอร้องกวาง เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑ ผ่านอำเภองาว เข้าสู่ตัวเมืองพะเยา เส้นทางนี้มีทัศนียภาพงาม แต่ไม่ค่อยเป็นที่นิยม เนื่องจากเป็นเส้นทางที่ค่อนข้างอ้อม

นอกจากนี้ยังสามารถเลือกเดินทางเป็นวงรอบได้โดยใช้เส้นทาง

กรุงเทพฯ-นครสวรรค์-พิษณุโลก-สุโขทัย-ศรีสัชนาลัย-เด่นชัย-แพร่-ร้องกวาง-พะเยา รวมระยะทาง ๔๗๒ กิโลเมตร หากกลับใช้เส้นทางพะเยา-เชียงรายได้มีระยะทางพะเยา-เวียงป่าเป้า-ดอยสะเก็ด-เชียงใหม่-ลำปาง-ตาก-กรุงเทพฯ ระยะทาง ๔๖๖ กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางเที่ยวละประมาณ ๙ ชั่วโมง



รถโดยสารประจำทาง ออกจากสถานีขนส่งสายเหนือ ถนนกำแพงเพชร ๒ มีรถโดยสารประจำทางทั้งธรรมดาและปรับอากาศ สอบถามเวลาการเดินทางได้ที่โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๓๗-๘๐๕๕, ๐-๒๕๓๖-๒๘๕๒ บริษัทขนส่ง จำกัด (พะเยา) โทรศัพท์ ๐-๕๔๓๓-๐๓๖๓ สยามเพิร์ลสโตร์ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๓๖๐๑, ๐-๕๔๓๓-๑๘๖๕ สมบัติทัวร์ โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๖-๒๔๘๕-๕, ๐-๕๔๒๔-๖๕๐๓ จากเชียงใหม่ มีรถโดยสารประจำทางทั้งธรรมดาและปรับอากาศไป-กลับพะเยาทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๑๗.๓๐ นาฬิกา รถออกทุกๆครึ่งชั่วโมง สอบถามได้ที่บริษัทไทยพัฒนกิจขนส่ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๔-๖๕๐๓

รถไฟ จากสถานีรถไฟหัวลำโพงไปลงที่ลำปาง หรือเชียงใหม่ แล้วต่อรถโดยสารไปพะเยา สอบถามที่การรถไฟแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๓-๗๐๑๐, ๐-๒๒๒๓-๗๐๒๐

เครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) มีเที่ยวบิน กรุงเทพฯ-เชียงราย ทุกวัน สอบถามได้ที่โทรศัพท์ ๑๕๖๖ จอมตัว ๐-๒๒๘๐-๐๐๖๐, ๐-๒๒๒๘-๒๐๐๐



พร้อมห้องประชุมสัมมนาและอุปกรณ์ครบครัน



599 บาท/ท่าน/คืน วันนี้-ถึง 31 มกราคม 45

เที่ยวเมืองไทย ไม่ไปไม่รู้

โรงแรมกว่า 700 แห่ง ทั่วเมืองไทย
พักผ่อน สบายสบาย ในสไตล์ของคุณเอง



- สำรองห้องพักด้วยระบบ Online ทาง Internet
- Package Tour ทั้งในและต่างประเทศ
- Booking ตัวเครื่องบินทั่วโลก (Real Time)

สนใจติดต่อ โทร. (662) 633-3301 (Auto)

Click มาที่ www.ethaihotel.com

Email : sales@ethaihotel.com



ท่องเที่ยวเกิด, ฟิฟี่, ลังกาวิ, สิงคโปร์, ยองกง, จีน
เวียดนาม ในราคาโปรโมชั่น พิเศษสุดๆ



สนใจติดต่อ Asiatraveler

โทร. (662) 633-3301 (Auto) Fax. (662) 633-3138

Website : www.asiatraveler.com

Email : sales@asiatraveler.com